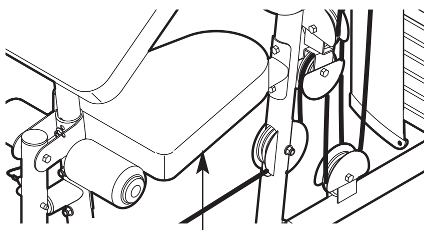
WEIDER® PRO 4000

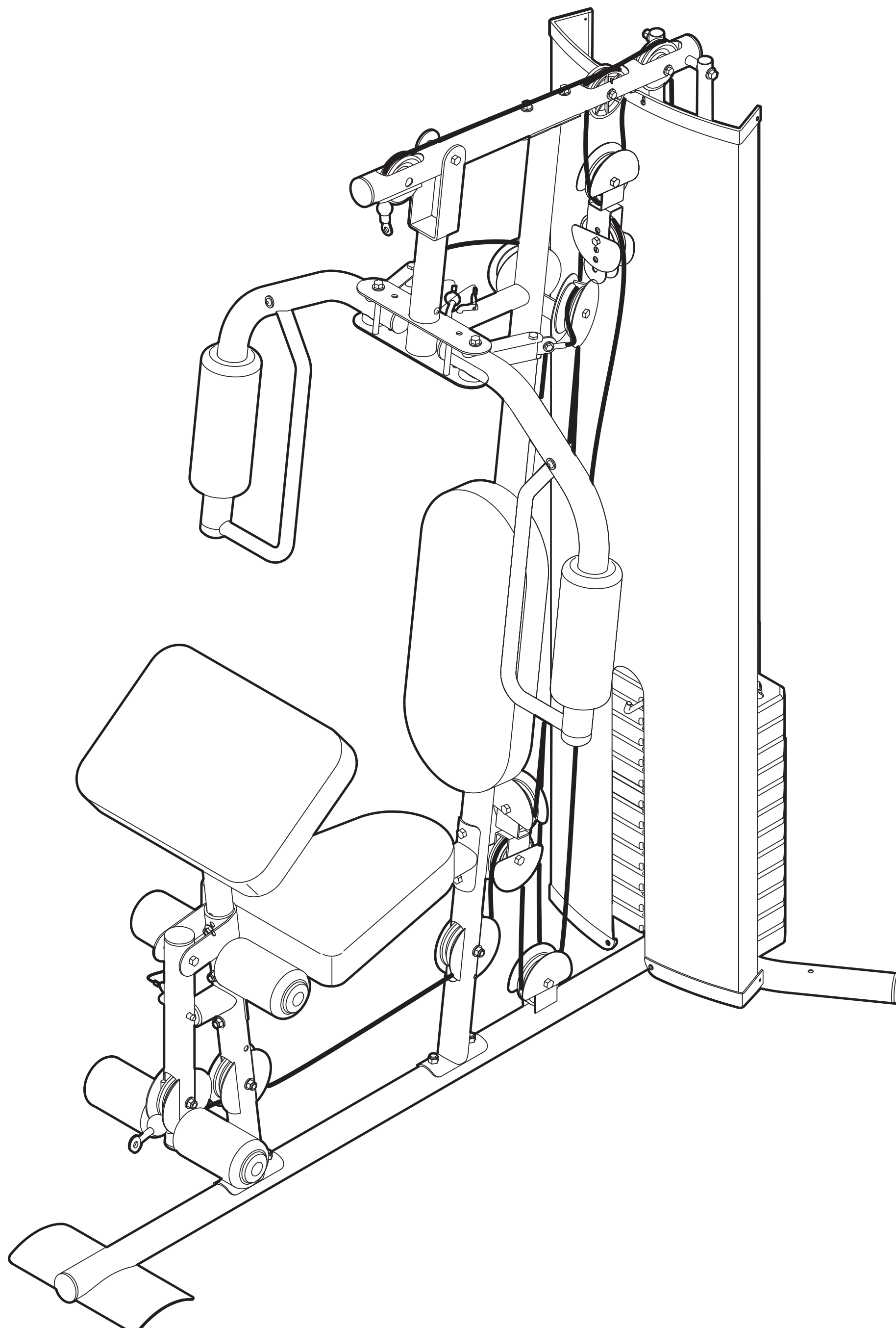
Modellnr. WEEVSY2826.0
Serienr. ____________________

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummeret finner du under setet.

BRUKERVEILEDNING



⚠ MERK

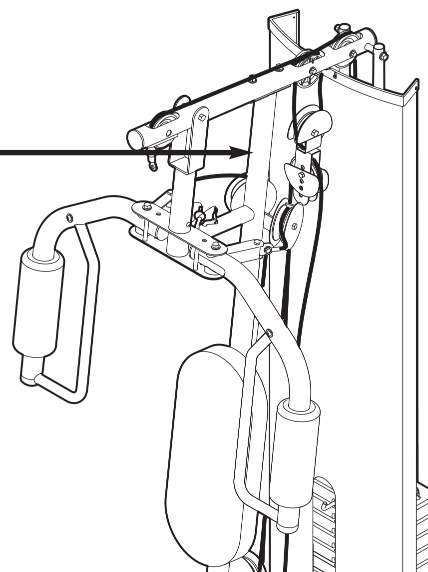
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet. Ta vare på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNHOLD

PLASSERING AV KLISTREMERKER

⚠WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å unngå å risikere skade på deg selv eller produktet, er det viktig å lese gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

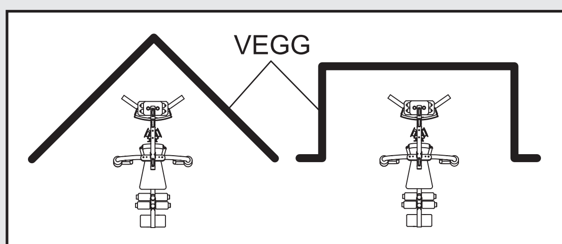
1. Les alle instruksjoner i denne brukerveiledningen og alle advarsler på apparatet før du benytter deg av det. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.

2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av dette apparatet er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.

3. Hold apparatet innendørs, vekk fra fuktighet og støv. Plasser apparatet på en jevn overflate med en matte under for å beskytte gulv eller teppe. Pass på at det er nok avstand rundt produktet for at du sikkert klarer å benytte deg av det.

4. Dette produktet er kun med for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersiell, utleie- eller institusjonell sammenheng.

5. Dette apparatet har en åpen vektstabel. Denne vektstabelen bør ikke være lett tilgjengelig utenfor brukerens synsfelt. Det anbefales at apparatet plasseres i et hjørne som vist på tegningen under. Det bør ikke være mer enn en meters avstand mellom apparatet og veggene.



6. Inspiser og stram alle deler med jevne mellomrom. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

7. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.

8. Ikke oppbevar vektsystemet tilgjengelig for barn under 12 år eller kjæledyr.

9. Bruk alltid joggesko når du benytter deg av apparatet.

10. Sikre alltid vektstabelen med låsepinnen. Lås alltid vektstabelen etter bruk for å forhindre potensielle ulykker. (Se side 18).

11. Pass på at kabelen alltid ligger på plass på reimskiven. Dersom kabelen hektes opp under bruk, stopp umiddelbart og forsikre deg om at kabelen fremdeles ligger på plass på reimskiven.

12. Apparatets maks brukervekt er 136 kg.

13. Stå alltid på fotplaten når du utfører en øvelse for å forhindre at systemet tipper.

14. Slipp aldri taket på armene, benspaken, nedtrekksstangen eller håndttaksstroppen når vektene er løftet.

15. *Koble alltid nedtrekksstangen fra systemet når du utfører en øvelse som ikke krever bruk av nedtrekksstangen.*

16. Dersom du opplever smerte eller ubehag under trening, avslutter du treningen umiddelbart og påbegynner nedtrappingen.

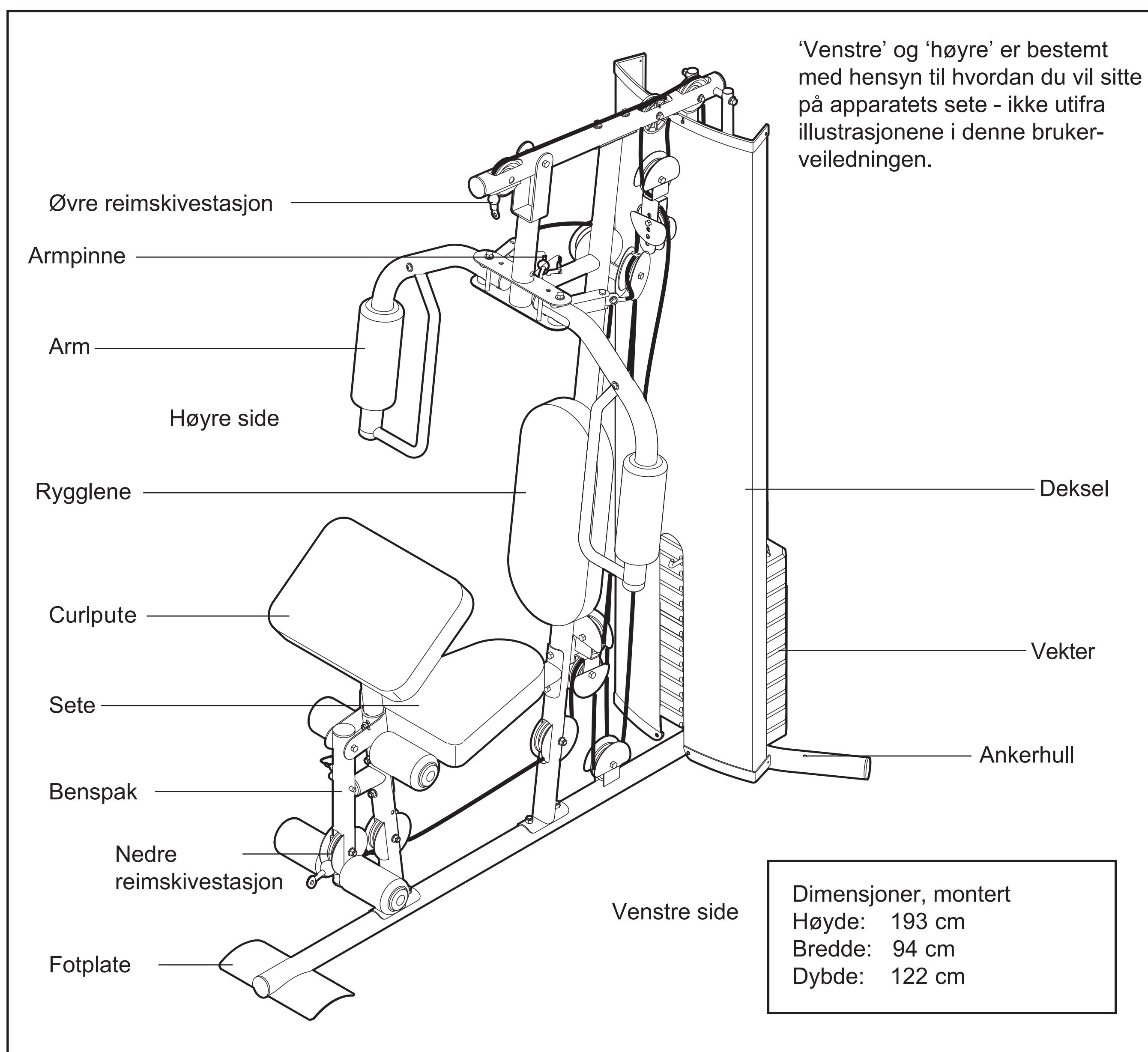
ADVARSEL: Før du benytter deg av dette treningsapparatet, bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer. Les alle instruksjoner før du benytter deg av apparatet.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte WEIDER PRO 4000 vektsystem. Dette apparatet tilbyr et utvalg av vektstasjoner som er designet for å utvikle alle de store muskelgruppene i kroppen din. Uansett om ditt hovedmål er å tone kroppen din, bygge kraftige muskler eller å forbedre ditt kardiovaskulære system, så kan dette vektsystemet hjelpe deg til å nå dine mål.

Det anbefales på det sterkeste at du leser nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette multigymmet.

Før du leser videre, anbefales det at du tar en kikk på tegningen under, og gjør deg kjent med de forskjellige delene.



Gjør monteringen enklere

Alt i denne brukerveiledningen er designet for å gjøre at vektsystemet kan bli montert av alle. **Før du begynner monteringen, må du lese informasjonen på denne siden. Denne korte introduksjonen kan spare deg masse tid under selve monteringen.**

Det kreves to personer til montering
For din egen sikkerhet bør du montere dette apparatet med hjelp av en annen person.

Sett av nok tid
På grunn av alle funksjonene i dette produktet, vil monteringsprosessen kunne ta flere timer. Ved å sette av nok tid, så vil ikke monteringen by på problemer. Det kan være nødvendig å sette av et par kvelder til montering.

Velg hvor apparatet skal stå
På grunn av vekt og størrelse, lønner det seg å montere vektsystemet der det skal bli brukt. Pass på at du har nok plass til å komme til fra enhver vinkel mens du monterer apparatet.

Hvordan pakke opp esken
For å gjøre monteringen så enkel som mulig, har vi delt monteringsprosessen inn i fire deler. Delene som trengs i de fire delene er alle pakket individuelt. Vent med å åpne de forskjellige posene til det er absolutt nødvendig. Plasser alle delene av vektsystemet på et åpent område, og fjern pakningsmatriellet. Ikke kast pakningsmatriellet før monteringen er ferdig.

Du vil trenge følgende verktøy:

To skiftenøkler 

En standard skrutrekker 

En stjernetrekker 

En gummiklubbe 

En umbrakonøkkel (inkludert) 

Du vil også trenge smøremiddel, vaselin, en liten mengde såpevann og klar tape.

Merk: Monteringen vil kunne gå enklere dersom du også har tilgang på flere skiftenøkler eller liknende.

Nøyaktig bruk av deler
Når du monterer apparatet, pass på at alle deler settes på plass nøyaktig som de er i tegningene. Dette gjelder også skruer o.l.

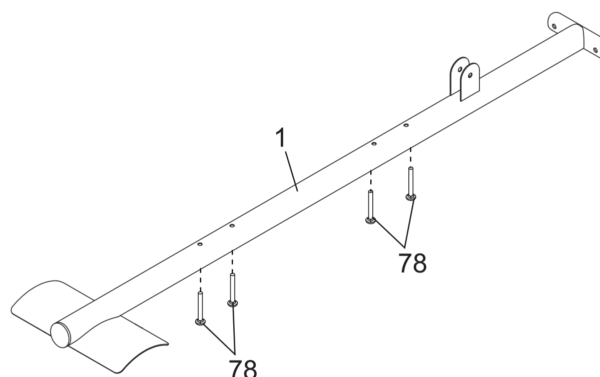
Stramming av deler
Stram alle deler når du monterer dem, unntatt når det står spesifikt at du ikke skal det.

Spørsmål?
Dersom du har spørsmål etter at du har lest disse instruksjonene, så kan du ringe Nordic Fitness’ serviceavdeling. Kontaktinformasjon finner du på siste side.

MONTERING AV RAMME

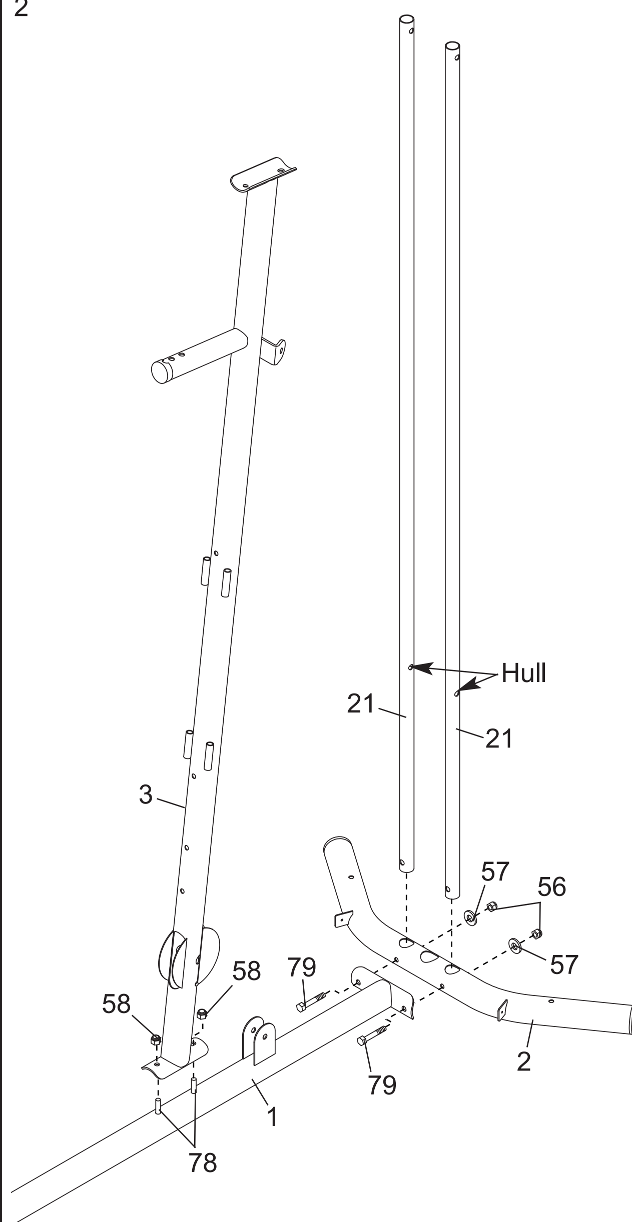
1. **Før du begynner monteringen, pass på at du har lest og forstått informasjonen på side 5. Referer til delelisten for å finne de forskjellinge delene.**

Før fire M8 x 74mm låsebolter (78) opp gjennom basen (1). **Merk: Det kan være til hjelp å plassere en tape-bit over hver bolt for å holde den på plass.**



2. Posisjoner de to vektholderene (21) slik at de indikerte hullene befinner seg på nedre del av stengene. Fest de to vektholderene og basen (1) til stabilisatoren (2) med to M10 x 80mm knappebolter (71), to M10 skiver (57), og to M10 nylon låsemuttere (56).
Stram låsemutterene.

Fest stolpen (3) til basen (1) med de to indikerte M8 x 74mm låseboltene (78) og to M8 nylon låsemuttere (58). **Ikke stram låsemutterene ennå.**



3. Fest det fremre benet (7) til basen (1) med de to indikerte M8 x 74mm låseboltene (78) og to M8 nylon låsemuttere (58). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

4. Hold seterammen (6) mellom stolpen (3) og det fremre benet (7). Posisjoner seterammen slik at de sveisede stengene befinner seg nærmest stolpen.

Fest seterammen (6) til stolpen (3) med to M8 x 77mm knappebolter (68), to M8 skiver (59), og to M8 nylon låsemuttere (58). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Fest seterammen (6) til fremre ben (7) på samme måte.

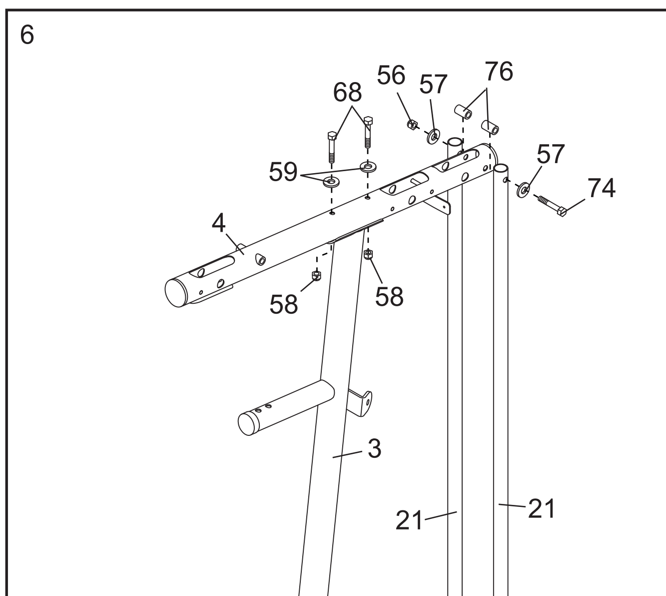
5. Før de to vektdemperene (27) på vektholderene (21). Posisjoner elleve vekter (22) slik at pinnehullene peker nedover, og før disse på vektholderene.

Før vekttuben (24) gjennom de elleve vektene (22). **Forsikre deg om at pinnen på vekttuben er posisjonert som vist på illustrasjonen.**

Bruk smøremiddel på de indikerte hullene på en vekt (22), og før denne på vektholderene (21).

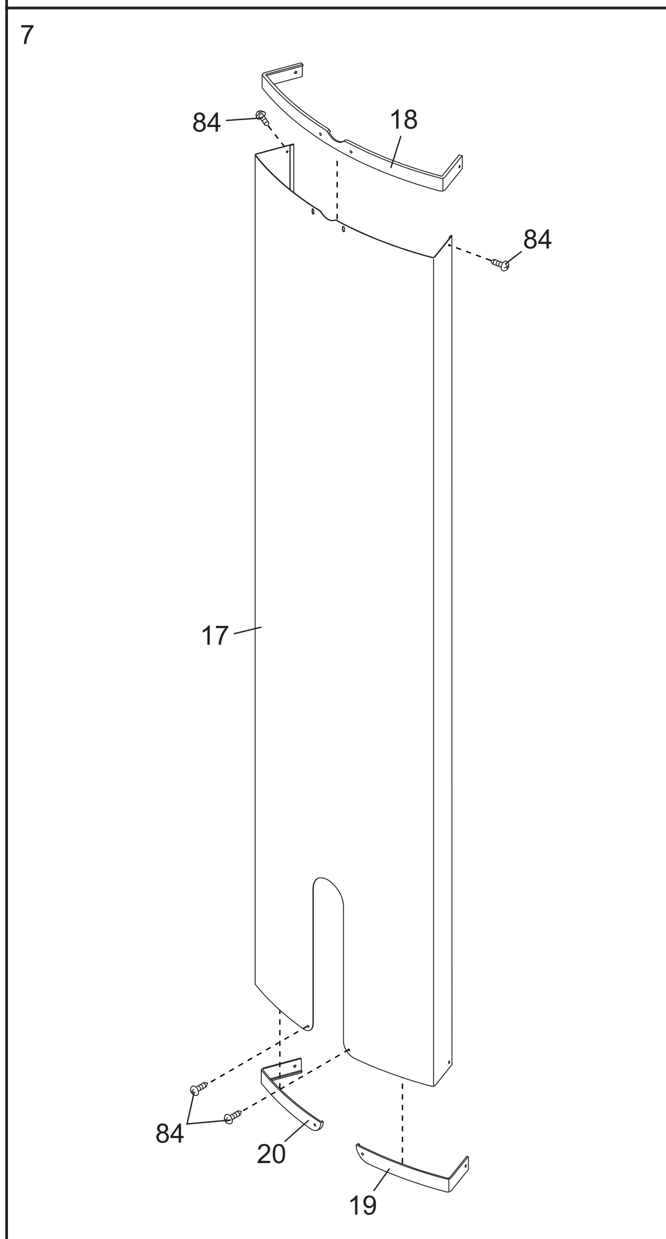
6. Fest topprammen (4) til stolpen (3) med to M8 x 77mm knappebolter (68), to M8 skiver (59), og to M8 nylon låsemuttere (58). **Ikke stram låsemutterene ennå.**

Fest topprammen (4) mellom vektholderene (21) med en M10 x 155mm knappebolt (74), to M10 skiver (57), to 13mm avstandsstykker (76), og en M10 nylon låsemutter (56). **Ikke stram låsemutteren ennå.**



7. Fest venstre og høyre deksel (19, 20) til bunnen av vektdekselet (17) med to M4 x 10mm skruer (84).

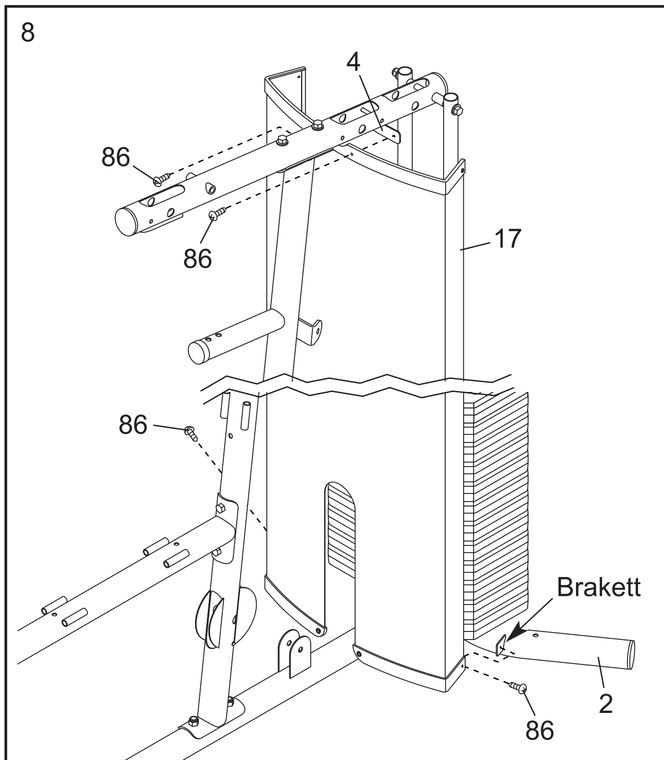
Fest toppdekselet (18) til toppen av vektdekselet (17) med to M4 x 10mm skruer (84).



8. Fest vektdekselet (17) til topprammen (4) med to M4 x 16mm skruer (86).

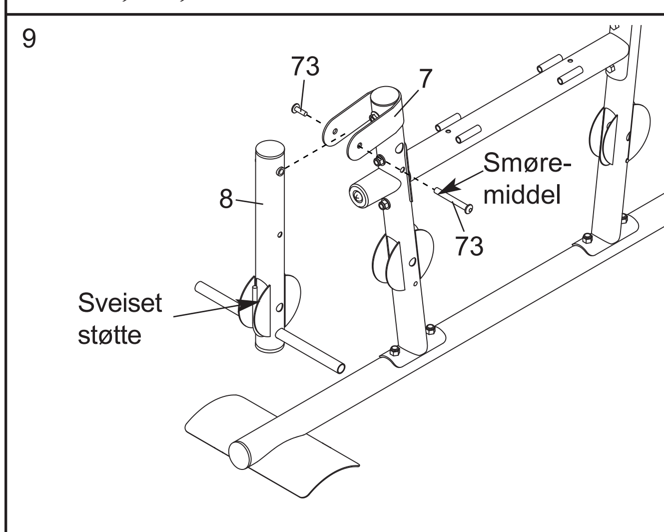
Fest vektdekselet (17) til brakettene på stabilisatoren (2) med to M4 x 16mm skruer (86). **Forsikre deg om at brakettene er på innsiden av vektdekselet.**

Stram låsemutterene (56, 58) som ble brukt i steg 2 til 6.



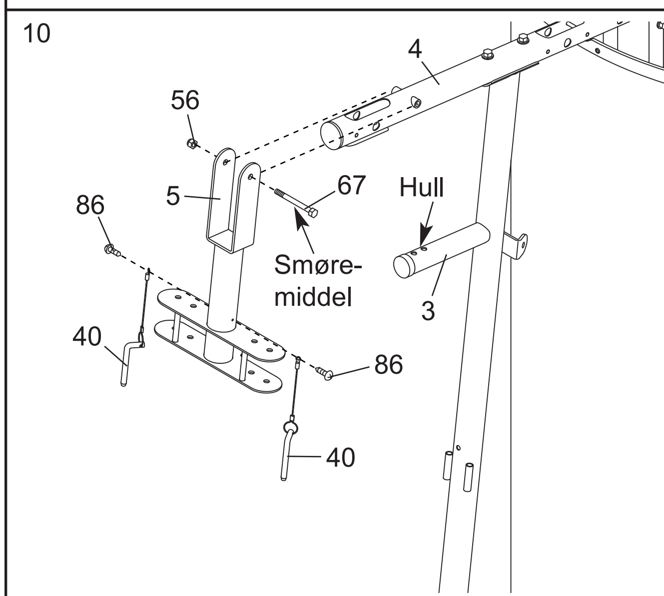
MONTERING AV ARMER

9. Bruk smøremiddel på M10 x 70mm boltsettet (73). Posisjoner benspaken (8) slik at den sveisede støtten er på siden som er indikert i illustrasjonen. Fest benspaken til det fremre benet (7) med boltsettet. **Ikke overstram boltsettet; benspaken må kunne dreies fritt.**



10. Bruk smøremiddel på en M10 x 90mm knappebolt (67). Fest dreierammen (5) til topprammen (4) med knappebolten og en M10 nylon låsemutter (56). **Ikke overstram låsemutteren; dreierammen må kunne dreies fritt.**

Fest de to armpinnene (40) til dreierammen (5) med to M4 x 16mm skruer (86). Før armpinnene inn i hullene på stolpen (3).



11. Bruk smøremiddel på en M10 x 52mm knappebolt (66). Fest en kabeldreier (39) til den høyre armen (9) med knappebolten og en M10 nylon låsemutter (56). **Ikke overstram låsemutteren; kabeldreieren må kunne dreies fritt.**

Væt innsiden av en stor skumpute (42) med såpevannet. Før skumputen på den høyre armen (9).

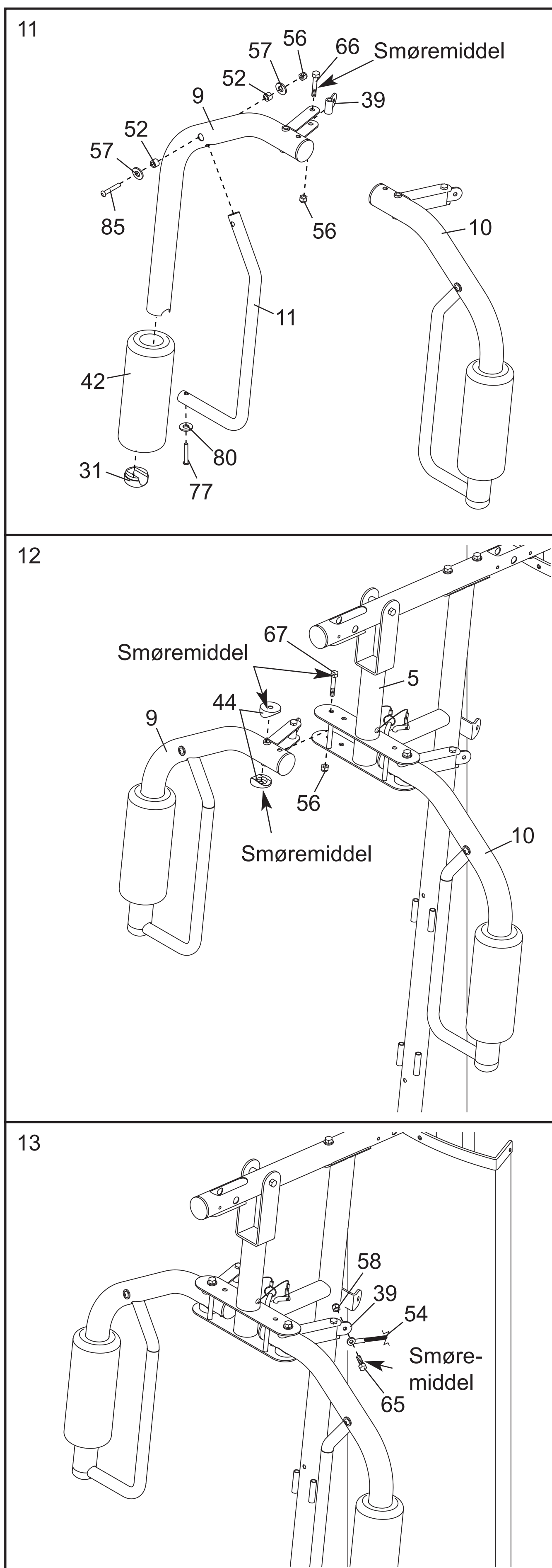
Fest øvre del av håndtaket (11) til den høyre armen (9) med en M10 x 72mm knappebolt (85), to M10 skiver (57), to 16mm avstandsstykker (52), og en M10 nylon låsemutter (56). **Ikke stram knappebolten ennå.**

Trykk en håndtakskapsel (31) inn i den høyre armen (9). Fest nedre del av av håndtaket (11) til den høyre armen med en M10 x 40mm knappebolt (77) og en M10 stor skive (80). **Stram M10 x 72mm knappebolten (85).**

Fest venstre arm (10) på samme måte.

12. Bruk smøremiddel på en M10 x 90mm knappebolt (67) og to armforinger (44). Fest den høyre armen (9) til dreierammen (5) med bolten, de to armforingene, og en M10 nylon låsemutter (56). **Ikke overstram låsemutteren; den høyre armen må kunne dreies fritt.**

Fest venstre arm (10) til dreierammen (5) på samme måte.

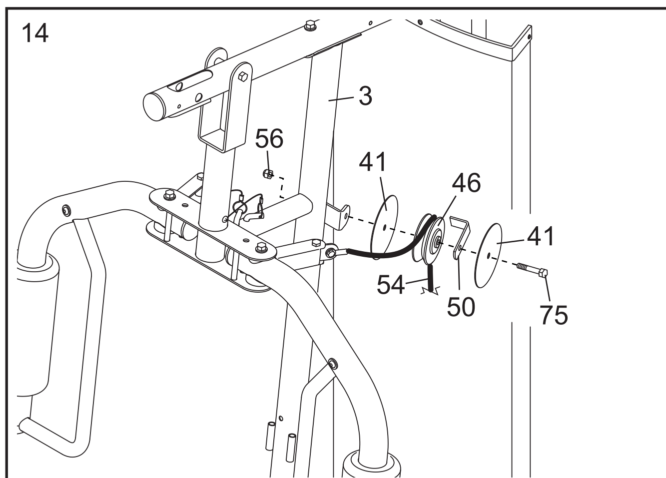


MONTERING AV KABLER

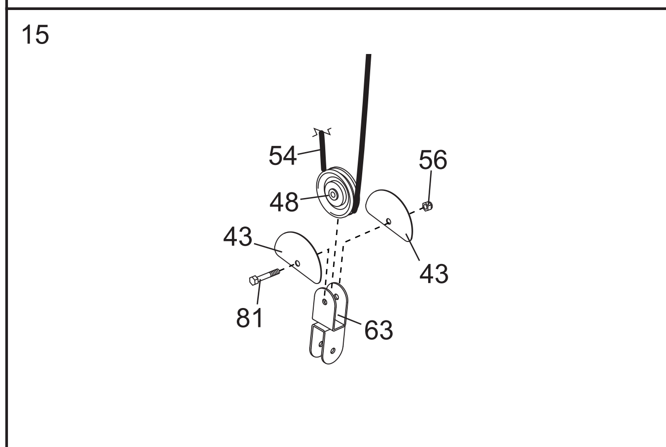
13. **Se kabeldiagrammene på side 20 for å finne kablene når du skal montere dem.**

Finn armkabelen (54). Smør smøremiddel på en M8 x 19mm skulderbolt (65). Fest kabelen til den indikerte kabeldreieren (39) med skulderbolten og en M8 nylon låsemutter (58). **Forsikre deg om at kabelen kan dreies fritt rundt skulderbolten.**

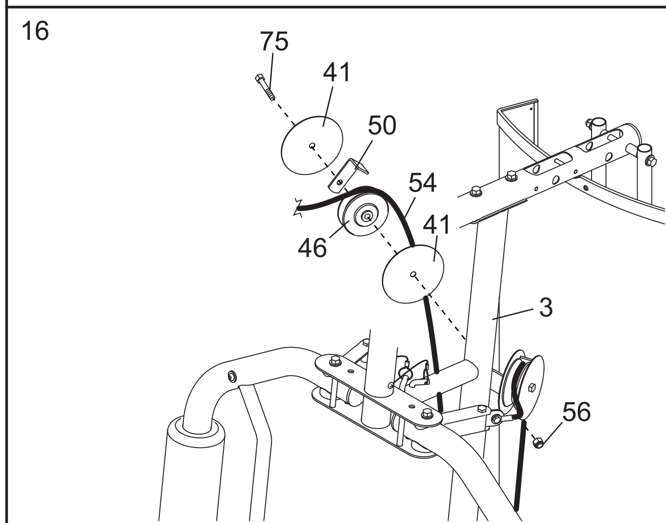
14. Før armkabelen (54) over en V-reimskive (46). Fest V-reimskiven, en lang kabelfanger (50), og to runde plater (41) til stolpen (3) med en M10 x 62mm bolt (75) og en M10 nylon låsemutter (56). **Forsikre deg om at kabelfangeren er posisjonert slik at kabelen ligger i sporet på V-reimskiven.**



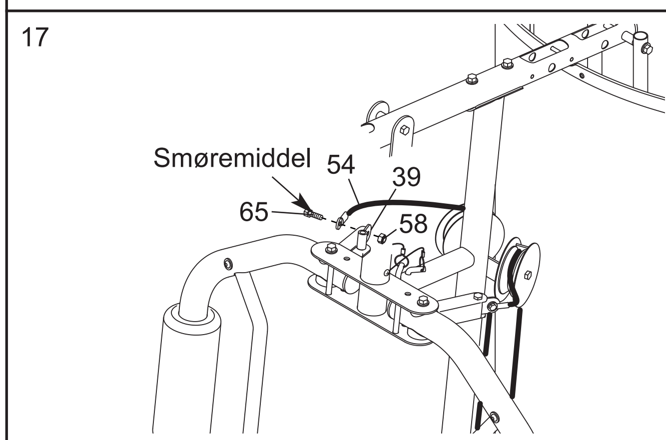
15. Før armkabelen (54) under en 90mm reimskive (48). Fest reimskiven og to halvsirkelformede plater (43) til den doble U-braketten (63) med en M10 x 45mm knappebolt (81) og en M10 nylon låsemutter (56). **Forsikre deg om at de halvsirkelformede platene er plassert på utsiden av den doble U-braketten som vist på tegningen.**



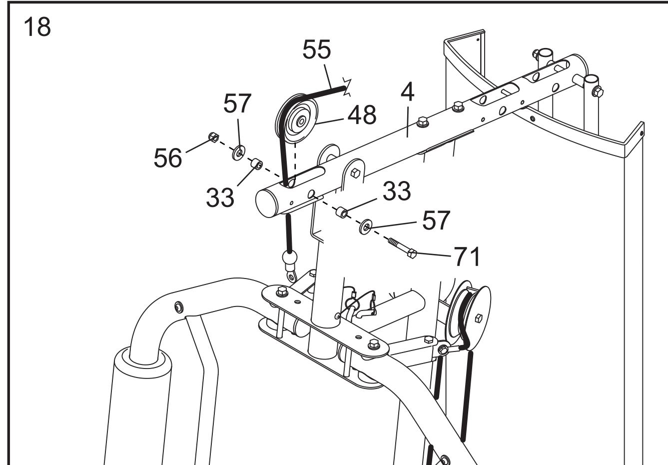
16. Før armkabelen (54) over en V-reimskive (46). Fest V-reimskiven, en stor kabelfanger (50), og to runde plater (41) til stolpen (3) med en M10 x 62mm knappebolt (75) og en M10 nylon låsemutter (56). **Forsikre deg om at kabelfangeren er posisjonert slik at kabelen ligger i sporet på V-reimskiven.**



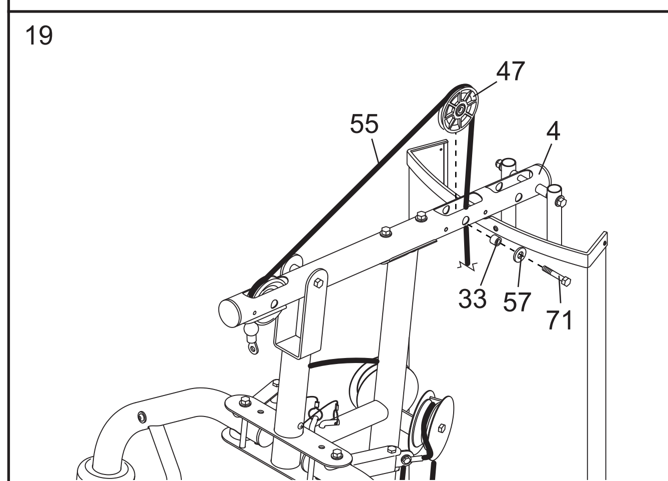
17. Før smøremiddel på en M8 x 19mm skulderbolt (65). Fest armkabelen (54) til den indikerte kabeldreieren (39) med skulderbolten og en M8 nylon låsemutter (58). **Forsikre deg om at kabelen kan dreies fritt rundt skulderbolten.**



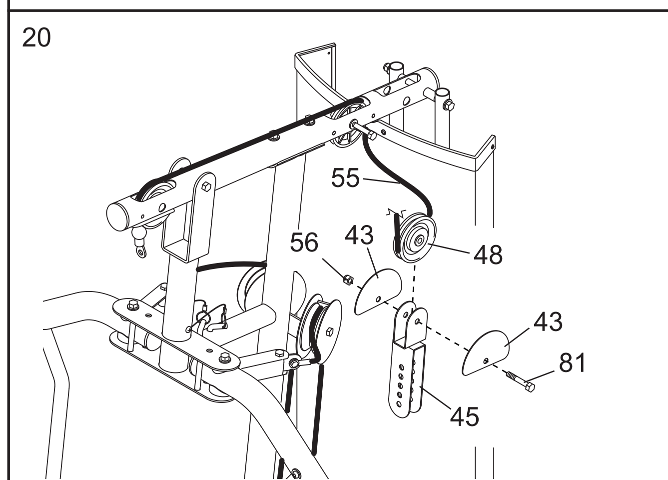
18. **Finn den øvre kabelen (55).** Før kabelen opp gjennom topprammen (4) og over en 90mm reimskive (48). Fest reimskiven inne i topprammen med en M10 x 78mm knappebolt (71), to M10 skiver (57), to 19mm avstandsstykker (33), og en M10 nylon låsemutter (56).



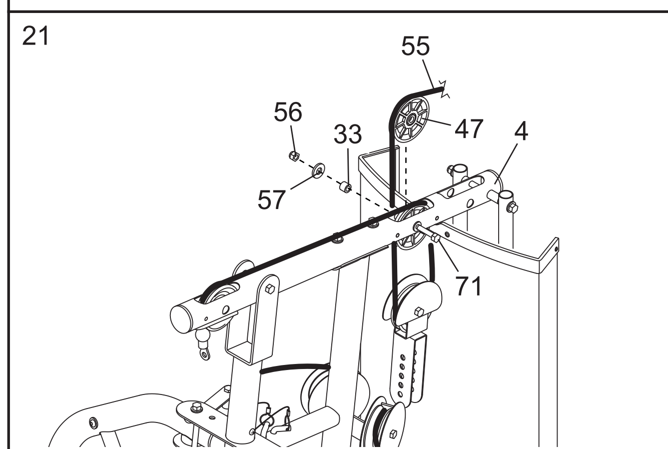
19. Før den øvre kabelen (55) over en 90mm tynn reimskive (47) og ned gjennom topprammen (4). Fest den tynne reimskiven inne i topprammen med en M10 x 78mm knappebolt (71), en M10 skive (57), og et 19mm avstandsstykke (33). **Forsikre deg om at den tynne reimskiven ikke faller ut av topprammen når du utfører steg 19 og 20.**



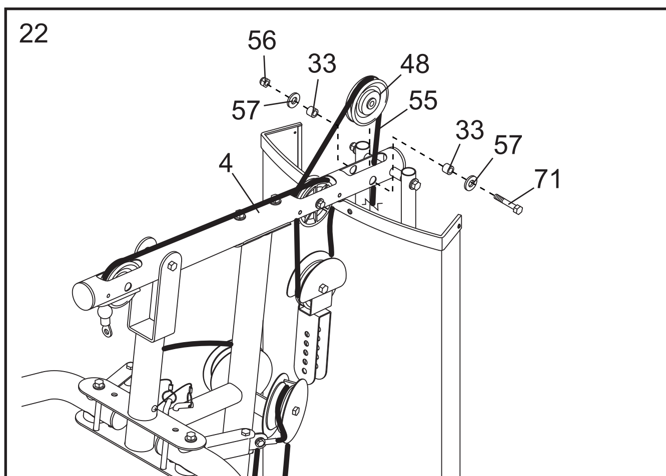
20. Før den øvre kabelen (55) under en 90mm reimskive (48). Fest reimskiven og to halvsirkelformede plater (43) ved det øvre hullet i den justerbare U-braketten (45) med en M10 x 45mm knappebolt (81) og en M10 nylon låsemutter (56). **Forsikre deg om at de halvsirkelformede platene er på utsiden av den justerbare U-braketten.**



21. Før den øvre kabelen (55) opp gjennom topprammen (4) og over en 90mm tynn reimskive (47). Fest den tynne reimskiven på innsiden av topprammen med M10 x 78mm knappebolten (71) som ble brukt i steg 19, et 19mm avstandsstykke (33), en M10 skive (57), og en M10 nylon låsemutter (56).

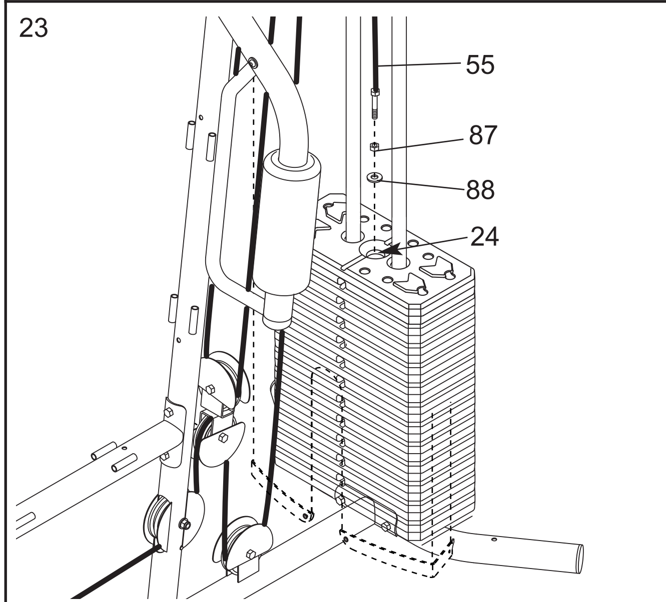


22. Før den øvre kabelen (55) over en 90mm reimskive (48) og ned gjennom topprammen (4). Fest reimskiven inne i topprammen med en M10 x 78mm knappebolt (71), to M10 skiver (57), to 19mm avstandsstykker (33), og en M10 nylon låsemutter (56).



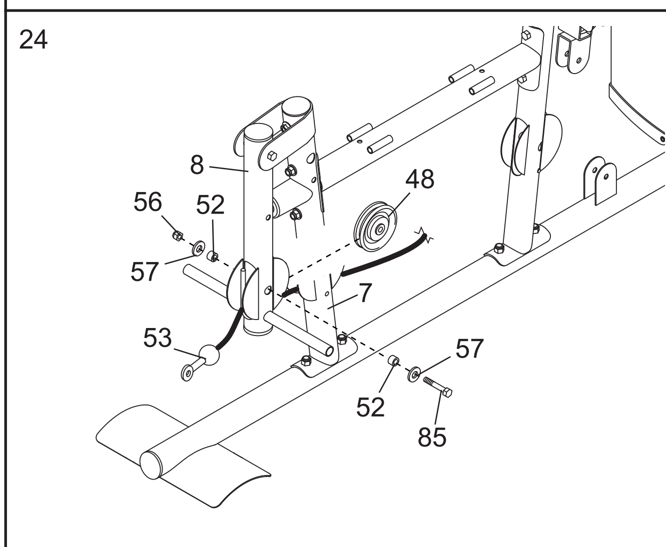
23. Før en M12 mutter (87) helt inn på den øvre kabelen (55). Plasser en stor skive (88) på toppen av vekttuben (24).

Stram den øvre kabelen (55) inn i vekttuben (24) til den sitter stramt. Stram M12 mutteren (87) mot den store skiven (88).

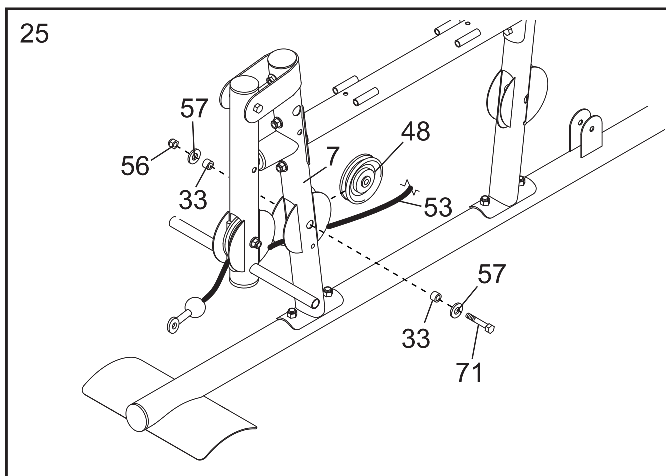


24. **Finn den nedre kabelen (53).** Før kabelen gjennom benspaken (8) og det fremre benet (7).

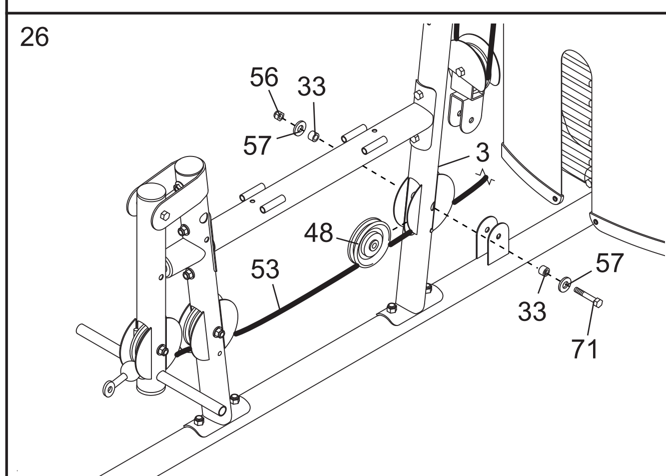
Fest en 90mm reimskive (48) på innsiden av benspaken (8), over den nedre kabelen (53), med en M10 x 72mm knappebolt (85), to M10 skiver (57), to 16mm avstandsstykker (52), og en M10 nylon låsemutter (56).



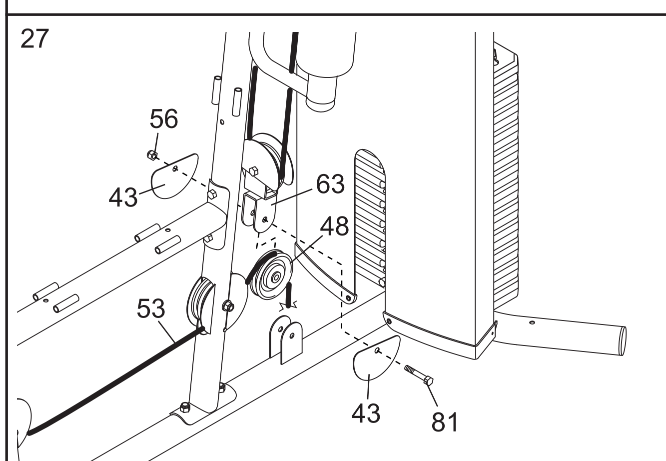
25. Fest en 90mm reimskive (48) inne i det fremre benet (7), over den nedre kabelen (53), med en M10 x 78mm knappebolt (71), to M10 skiver (57), to 19mm avstandsstykker (52), og en M10 nylon låsemutter (56).



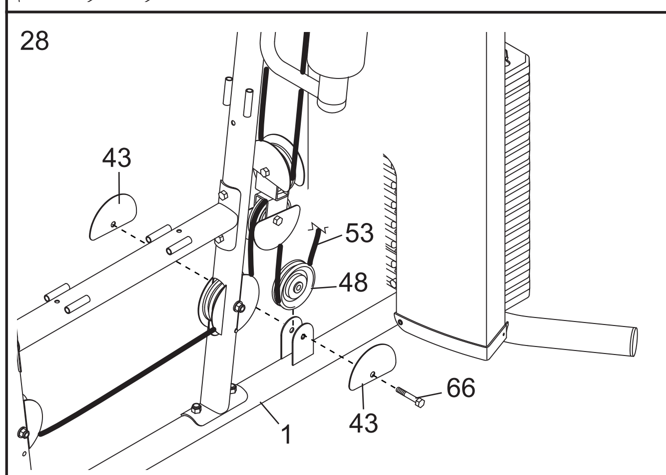
26. Fest en 90mm reimskive (48) på innsiden av stolpen (3), over den nedre kabelen (53), med en M10 x 78mm knappebolt (71), to M10 skiver (57), to 19mm avstandsstykker (33), og en M10 nylon låsemutter (56).



27. Før den nedre kabelen (53) over en 90mm reimskive (48). Fest reimskiven og to halvsirkelformede plater (43) til den doble U-braketten (63) med en M10 x 45mm knappebolt (81) og en M10 nylon låsemutter (56). **Forsikre deg om at de halvsirkelformede platene er på utsiden av den doble U-braketten som vist på tegningen.**



28. Før den nedre kabelen (53) under en 90mm reimskive (48). Før en M10 x 52mm knappebolt (66) gjennom to halvsirkelformede plater (43), basen (1), og reimskiven. **Forsikre deg om at de halvsirkelformede platene er på utsiden av braketten som vist på tegningen.**



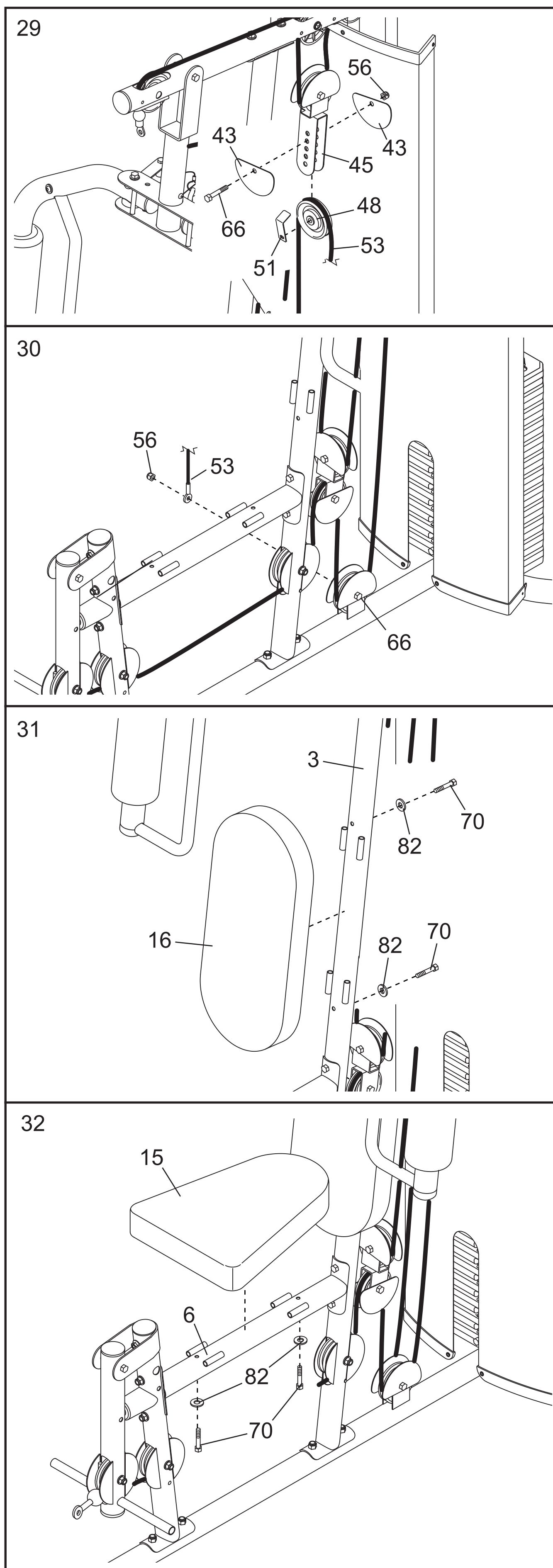
29. Før den nedre kabelen (53) over en 90mm reimskive (48). Fest reimskiven, en kabelfanger (51), og to halvsirkelformede plater (43) til den justerbare U-braketten (45) med en M10 x 52mm knappebolt (66) og en M10 nylon låsemutter (56).

30. Fest den nedre kabelen (53) til M10 x 52mm knappebolten (66) som ble brukt i steg 28 med en M10 nylon låsemutter (56).

MONTERING AV SETE

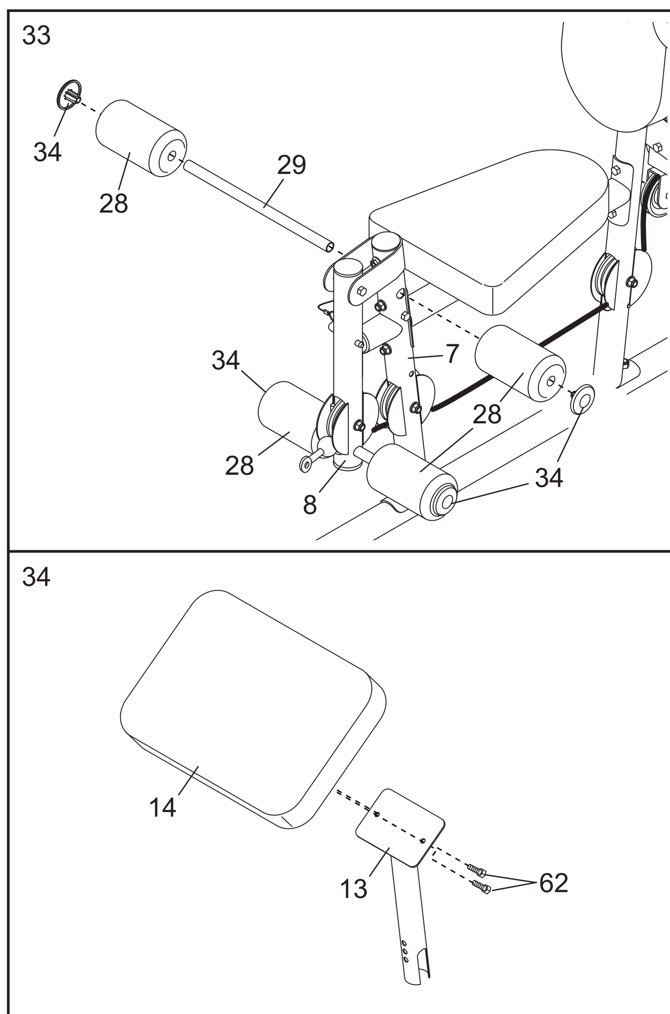
31. Fest et rygglene (16) til stolpen (3) med to M6 x 80mm knappeskruer (70), og to M6 skiver (82).

32. Fest setet (15) til seterammen (6) med to M6 x 80mm knappeskruer (70) og to M6 skiver (82).



33. Før en putetube (29) inn i det fremre benet (7). Før to små skumputer (28) på putetuben. Trykk så to putekapsler (34) på putetuben.

Før to små skumputer (28) på benspaken (8). Trykk så to putekapsler (34) på benspaken.



34. Posisjoner curlputa (14) så hullene på baksiden er nærmest den nedre kanten. Fest curlputa til curlstammen (13) med to M6 x 17mm knappeskruer (62).

35. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig. Bruk av gjenværende deler vil bli forklart i kapittelet JUSTERINGER, som begynner på neste side.

Før du benytter deg av apparatet, dra i hver av kabelene noen ganger for å forsikre deg om at de beveger seg lett og problemfritt rundt reimskivene. Dersom en eller flere kabler feiler denne testen, bør du rette opp dette problemet før du benytter deg av apparatet.
VIKTIG: Dersom kabelene ikke er riktig montert, kan de skades under bruk. Se kabeldiagrammene på side 20 for en oversikt over riktig kabelmontering. Dersom en eller flere kabler har slakk, må dette strammes før du kan benytte deg av apparatet. Se VEDLIKEHOLD på side 21.

JUSTERINGER

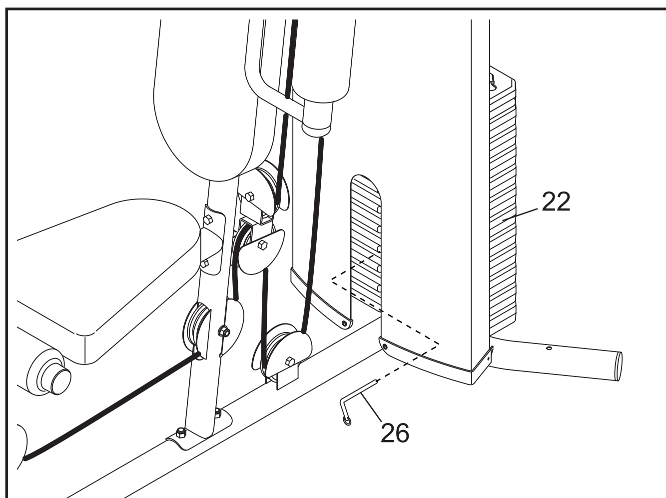
Denne delen av brukerveiledningen forklarer hvordan du skal justere vektsystemet. Se RETNINGSLINJER på side 22 for riktig utførelse av hver øvelse.

Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig hver gang du bruker multigymmet. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Vektsystemet kan bli renset med et fuktig håndkle og et mildt, ikkeslipende rensemiddel. Ikke bruk løsemidler.

SKIFTE VEKTMENGDE

For å legge til eller trekke fra vekt, fører du vektpinnen (26) inn under ønsket vekt (22). Pass på å føre vektpinnen helt inn til den bøyde enden av pinnen berører vektene, og at den bøyde delen peker oppover. **Merk: Ikke benytt deg kun av toppvekten.**

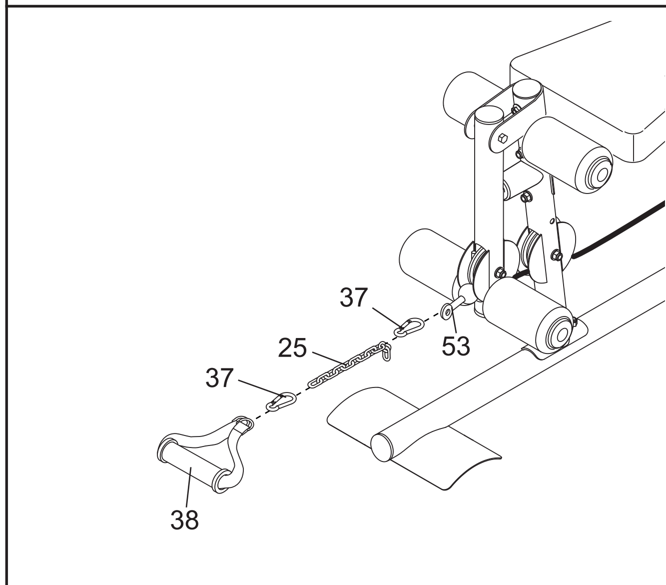
Merk: På grunn av kabler og reimskiver, kan motstanden på hver øvelse differere fra vektinnstillingen. Bruk vektkartet på side 19 for å finne en omtrentlig oversikt over motstand for hver vektstasjon.



FESTE TILBEHØR

Fest ankelstroppen (38) til den nedre kabelen (53) på den nedre reimskivestasjonen med en kabelklemme (37). For noen øvelser, bør kjettingen (25) festes mellom ankelstroppen og kabelen med to kabelklemmer. **Juster lengden på kjettingen mellom ankelstroppen og kabelen slik at håndtaksstroppen er i riktig posisjon for den aktuelle øvelsen.**

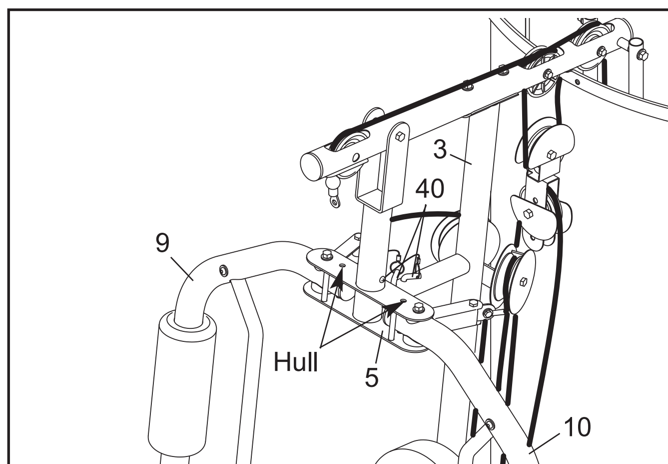
Nedtrekksstangen (ikke vist) eller ankelstroppen (38) kan bli festet på begge reimskivestasjonene på samme måte.



ARMENE

For å bruke armene (9, 10) som butterfly-armer, før armpinnene (40) inn i hullene på stolpen (3) og dreierammen (5) som vist på tegningen.

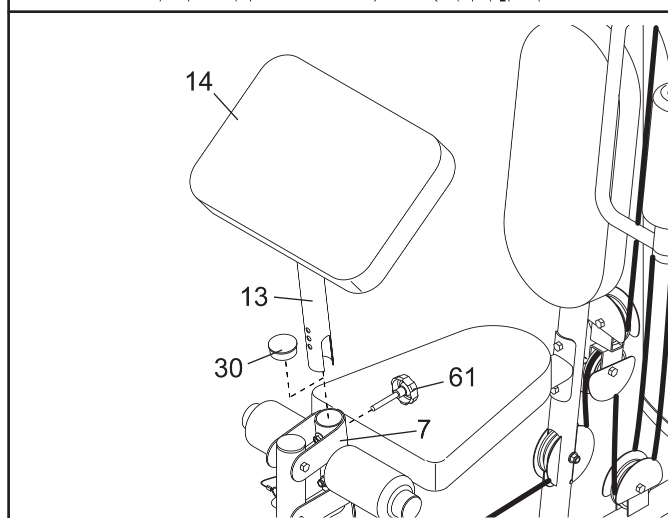
For å bruke armene (9, 10) som trykkarmer, før armpinnene (40) inn i hullene på dreierammen (5) og armene.



BRUK AV CURLPUTEN

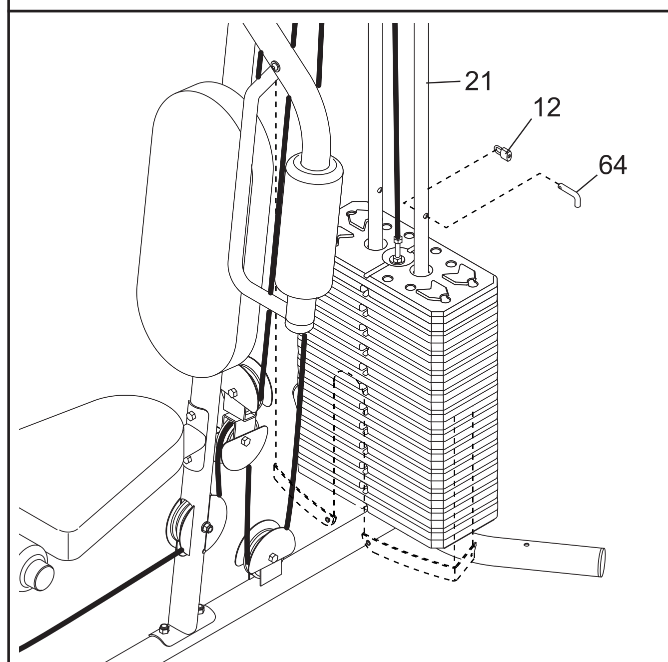
For å bruke curlputen (14), fjerner du det indikerte 64mm runde indre lokket (30) og fører curlstangen (13) inn i det fremre benet (7). Stram med en curlskrue (61).

Når du utfører øvelser som ikke krever bruk av curlputen (14), fjerner du denne og setter på plass det 64mm runde indre lokket (30) inn i det fremre benet (7).



LÅSING AV VEKTENE

For å låse vektene, fører du låsepinnen (64) gjennom et av hullene i vektholderene (21) og lås låsepinnen med låsen (12).



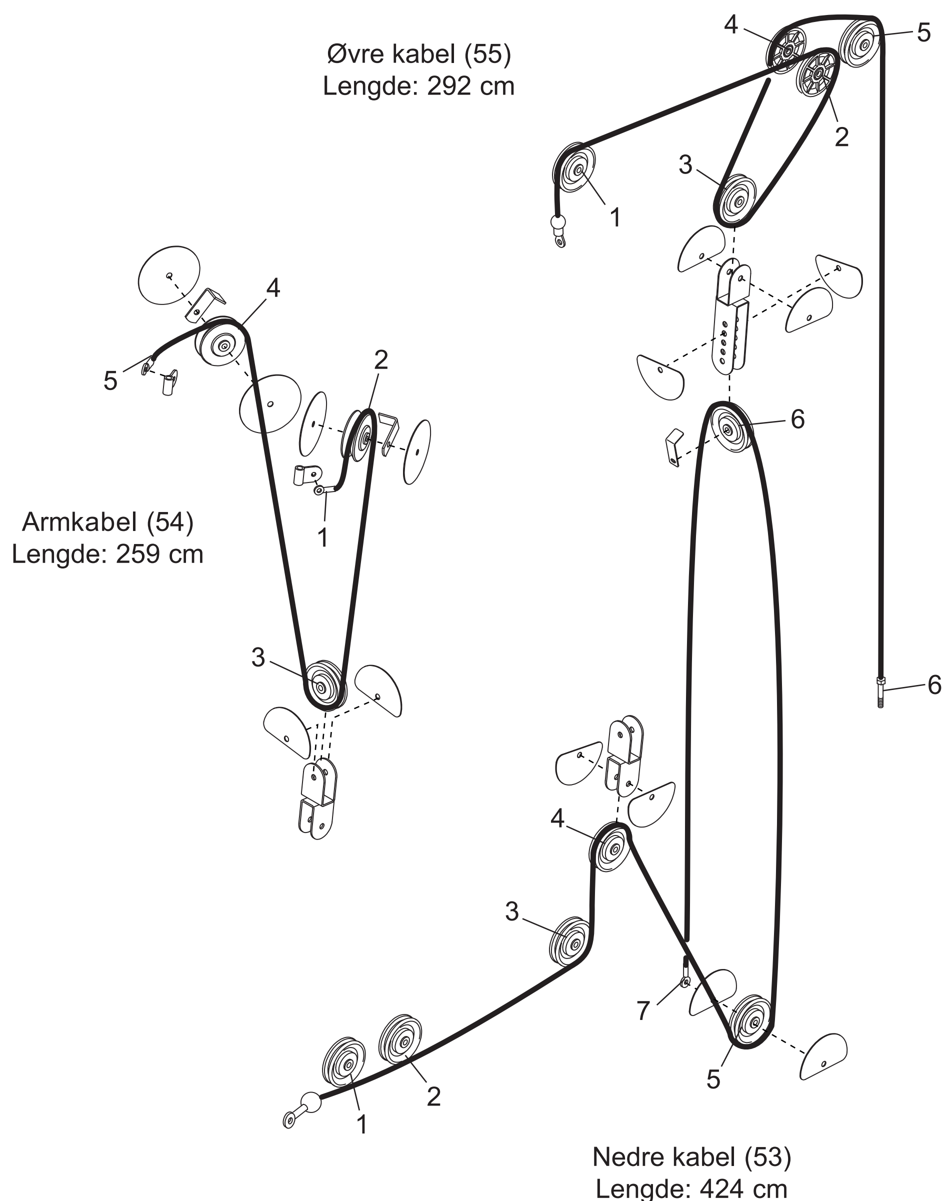
VEKTMOTSTANDSDIAGRAM

Dette diagrammet viser omtrentlig vektmotstand ved hver treningsstasjon. Vektmotstand for butterfly gjelder for hver arm. **Merk: Den faktiske motstanden på hver stasjon kan variere på grunn av forskjeller i individuelle vektplater, i tillegg til friksjon mellom kabler, reimskiver og vektstenger.**

VEKT	ØVRE REIMSKIVE (kg)	BUTTERFLY (kg)	TRYKK-ARM (kg)	NEDRE REIMSKIVE (kg)	BENSPAK (kg)
1	11,5	7,5	13,5	19	18
2	18	9	18	23	23
3	23,5	12,5	23	30	32
4	30	15	28	36,5	38
5	37,5	17,5	35,5	44,5	46,5
6	41	20,5	41	51	52
7	48	23,5	46	58	61,5
8	54,5	26,5	50	63,5	71
9	62,5	29,5	57	72	76
10	68,5	32	64,5	79	83
11	74,5	34	69	86	88,5
12	83,5	37	72,5	89	95,5

KABELDIAGRAMMER

Kabeldiagrammene viser riktig monteringsrute for kablene (53, 54, 55). Bruk diagrammet for å forsikre deg om at kablene og kabelfangerene har blitt montert riktig. Dersom en kabel ikke er montert etter riktig rute, vil ikke multigymmet fungere riktig, og skader kan forekomme. Numrene under representerer riktig rute for kablene. **Pass på at kabelfangerene ikke berører eller stanser kablene.**



VEDLIKEHOLD

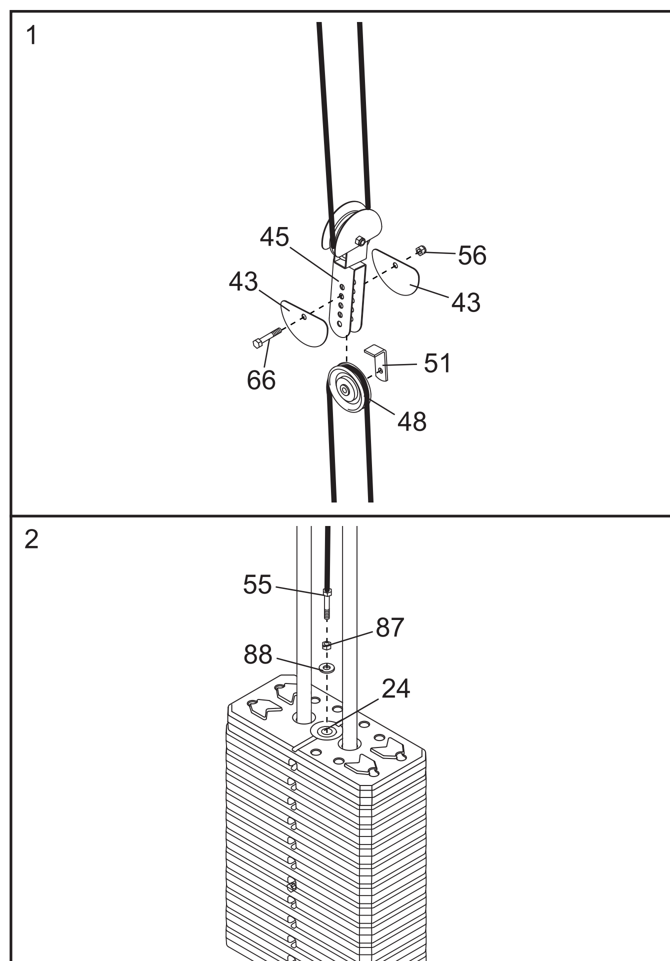
Pass på at alle delene er strammet riktig før hver gang du benytter deg av apparatet. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Vektsystemet kan bli renset med en fuktig klut og et mildt, ikke-slipende rensemiddel; **ikke bruk løsemidler.**

STRAMMING AV KABLER

Vevede kabler, som er brukt i dette multigymmet, kan strekkes ørlite når det brukes for første gang. Dersom det er slakk i kablene før du kjenner motstanden, bør du stramme kablene. For å gjøre dette, fører du først vektpinnen inn i midten av vektstabelen. Slakk kan fjernes på flere måter:

Fjern M10 nylon låsemutteren (56) og M10 x 52mm knappebolten (66) fra den justerbare U-braketten (45) kabelfangeren (51), 90mm reimskiven (48) og de to halvsirkelformede platene (43). Fest på nytt reimskiven, kabelfangeren, og de halvsirkelformede platene til det neste nærmeste hullet til midten av den justerbare U-braketten. **Pass på at kabelfangeren er vendt slik at den holder kabelen i sporet på reimskiven, at de halvsirkelformede platene er vendt som vist, og at kabelen og reimskiven beveger seg jevnt.**

Løsne M12 mutteren (87) på den øvre kabelen (55). Stram kabelen inn i vekttuben (24) til slakket fjernes fra kabelen. Stram på nytt M12 mutteren mot den store skiven (88).



Ikke overstram kablene. Dersom kablene er overstrammet, vil toppvekten løftes av vektstabelen. Dersom en kabel har en tendens til å gli av reimskivene ofte, så kan den ha blitt vridd. Fjern kabelen og monter den på nytt. Dersom kablene trengs å byttes ut, se siste side for service-informasjon.

TRENINGSRETNINGSLINJER

DE FIRE GRUNNLEGGENDE TYPER TRENING

Muskelbygging
For å øke størrelsen og styrken i musklene dine, press dem nær deres maksimum kapasitet. Musklene dine vil kontinuerlig tilpasse seg og vokse mens du progressivt øker intensiteten i din treningsøkt. Du kan justere intensitetsnivået på en individuell øvelse på to måter:

- ved å øke antall vekter du bruker
- ved å øke antall repetisjoner eller sett per treningsøkt. (En ‘repetisjon’ er en full syklus av en øvelse, for eksempel èn sit-up. Et ‘sett’ er en serie repitisjoner.)

Riktig antall vekter pr øvelse varierer fra bruker til bruker. Du må innse dine begrensninger, og velge den mengden med vekter som er riktig for deg. Begynn med 3 sett av av 8 repetisjoner for hver øvelse du utfører. Hvil i tre minutter mellom hvert sett. Når du du kan fullføre 3 sett av 12 repetisjoner uten problemer, kan du øke antall vekter.

Toning
Du kan tone musklene dine ved å presse dem til en moderat prosentandel av deres kapasitet. Velg en moderat mengde vekter og øk antall repetisjoner i hvert sett. Fullfør så mange sett av 15 til 20 repetisjoner som du kan uten å føle ubehag. Hvil i ett minutt mellom hvert sett. Tren musklene dine ved å fullføre flere sett istedet for å bruke flere vekter.

Vekttap
For å gå ned i vekt, bruk en liten mengde vekter og øk antallet repetisjoner i hvert sett. Tren i 20 til 30 minutter, og hvil i maksimum 30 sekunder mellom hvert sett.

Krysstrening
Krysstrening er en effektiv måte å fullføre et velbalansert fitnessprogram. Et eksempel på et balansert program er som følger:

- Planlegg å utføre styrketreninger på mandag, onsdag og fredag.
- Planlegg å utføre 20 til 30 minutter med aerobic trening, som for eksempel løping på tredemølle eller bruke en elliptisk maskin eller treningssykkel, på tirsdag og torsdag.
- Ta minst èn dags hvile pr uke fra både styrketrening og aerobic trening for å gi kroppen din tid til å bygge seg opp igjen.

Kombinasjonen av styrketrening og aerobic trening vil hjelpe til å styrke og tone kroppen din i tillegg til å utvikle hjertet og lungene dine.

UTVIKLE DITT EGET PERSONLIGE PROGRAM

Det å bestemme nøyaktig hvor lenge en treningsøkt bør vare, i tillegg til antall repetisjoner og sett, kommer an på brukeren. Det er viktig å unngå overtrening de første få månedene i ditt treningsprogram. Du bør bevege deg fremover i ditt eget tempo og være oppmerkson på kroppens signaler. Dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annen form for ubehag under trening, må du avslutte treningsøkten umiddelbart å begynne å tøye ut. Finn ut hva som er galt før du fortsetter treningen. Husk at tilstrekkelig hvile og et sundt kosthold er viktige faktorer i ethvert treningsprogram.

OPPVARMING

Før hver treningsøkt, bør du varme opp i 5 til 10 minutter ved å strekke og utføre lette treningsøvelser. Oppvarming forbereder kroppen din for mer krevende trening ved å øke sirkulasjonen og heve din kroppstemperatur og ved å frakte mer oksygen til musklene dine.

TRENING

Hver treningsøkt bør inneholde 6 til 10 forskjellige øvelser. Velg øvelser for hver store muskelgruppe, og fokuser på områder hvor du helst vil utvikle mest. For å gi balanse og variasjon til dine treningsøkter, bør du forsøke å variere øvelsene fra økt til økt.

Planlegg dine treningsøkter for den tiden av dagen hvor energinivået ditt er på det høyeste. Hver treningsøkt bør bli fulgt av minst èn dags hvile. Når du finner en timeplan som fungerer for deg, så bør du holde deg til den.

TRENINGSFORM

Å opprettholde god form er essensielt for et effektivt treningsprogram. Dette innebærer å bevege seg gjennom det fulle spekteret av bevegelse for hver øvelse, og bevege kun de gjeldende delene av kroppen. Det å trene ukontrollert vil kun gjøre at du føler deg utslitt.

Se neste side for å vite navnet på de forskjellige musklene.

Repetisjonene i hvert sett bør bli utført jevnt uten pauser. Ut-bevegelsen i hver repetisjon bør vare halvparten så lang tid som inn-bevegelsen. Det er viktig å puste riktig. Pust ut når du utfører ut-bevegelsen, og pust inn når du utfører inn-bevegelsen. Aldri hold pusten.

Hvil en liten stunde etter hvert sett. Ideele hvileperioder er som følger:

- Hvil i tre minutter etter hvert sett for muskelbygging.
- Hvil i ett minutt etter hvert sett for toning av muskler.
- Hvil i 30 sekunder etter hvert sett for vekttap.

Bruk de første par ukene til å gjøre deg kjent med multigymmet, og å lære deg den riktige formen for hver øvelse.

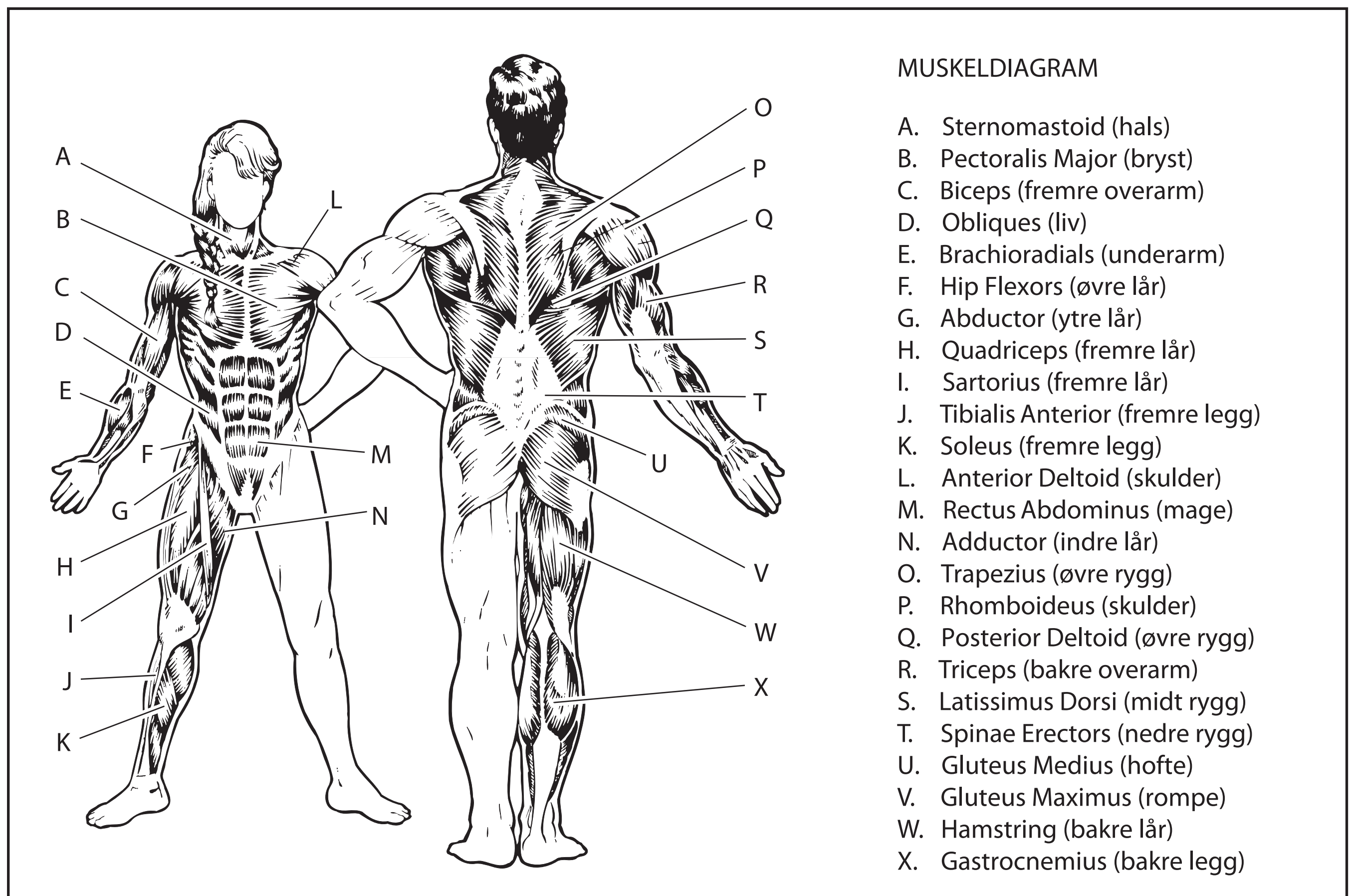
TØY UT

Avslutt hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med uttøyning. Dette inkluderer tøying av muskler i både armer og ben. Beveg deg sakte mens du tøyer ut, og ikke i rykk og napp. Beveg deg sakte og jevnt inn i hver strekk, og gå kun så langt som du kan uten problemer.

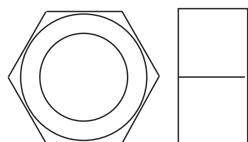
Å tøye ut etter hver treningsøkt er en effektiv måte å øke din fleksibilitet på.

FORBLI MOTIVERT

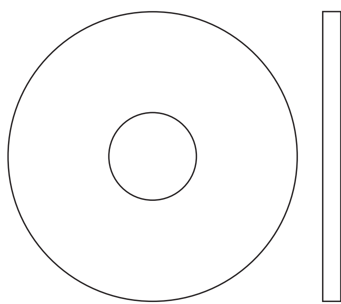
Det kan være til hjelp for din motivasjon om du skriver en dagbok over din trening. Side 37 og 38 i denne brukerveiledningen kan bli kopiert og brukt til å planlegge og holde oversikt over dine treningsøkter. Skriv ned dato, hvilke øvelser du gjennomførte, antall vekter brukt, og antall sett og repetisjoner du gjennomførte. I slutten av hver måned, skriver du ned din vekt og kroppsmål. Husk at nøkkelen til å oppnå de beste resultatene er å gjøre treningen til en vanlig og fornøyelig del av din hverdag.

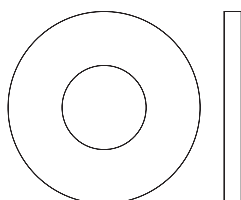


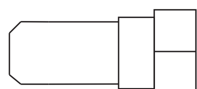
LISTE OVER SMÅDELER

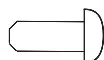

M12 Mutter (87)

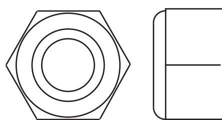

M8 Nylon låsemutter (58)

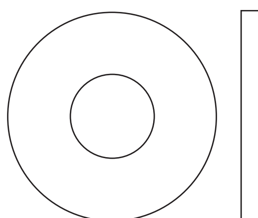

Stor skive (88)

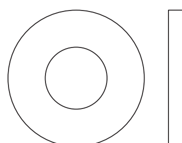

M10 Skive (57)

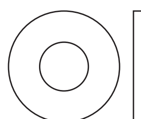

M8 x 19mm Skulderbolt (65)

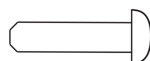

M4 x 10mm Skrue (84)

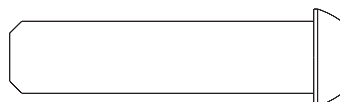

M10 Nylon låsemutter (56)

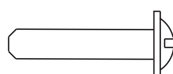

M10 Stor skive (80)

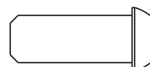

M8 Skive (59)

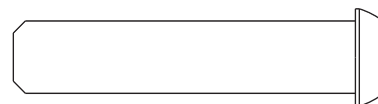

M6 Skive (82)

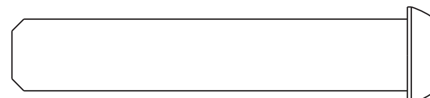

M4 x 16mm Skrue (86)

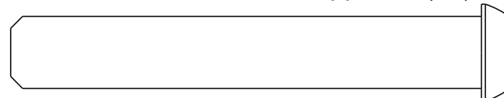

M10 x 40mm Knappebolt (77)

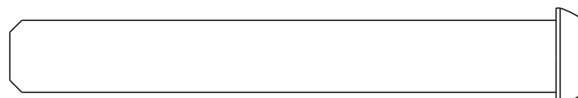

M4 x 19mm Skrue (69)

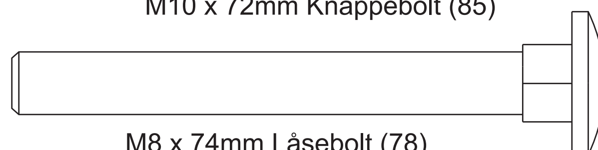

M6 x 16mm Skrue (62)

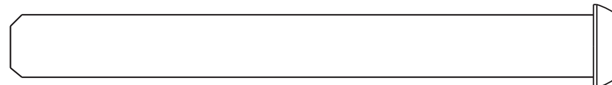

M10 x 45mm Knappebolt (81)

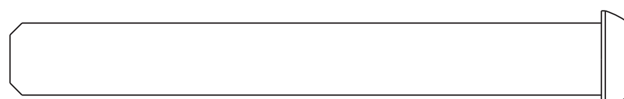

M10 x 52mm Knappebolt (66)

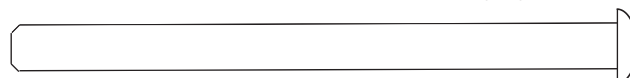

M10 x 62mm Knappebolt (75)

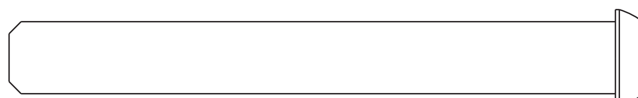

M10 x 72mm Knappebolt (85)

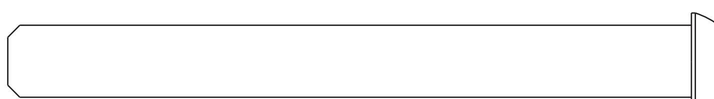

M8 x 74mm Låsebolt (78)

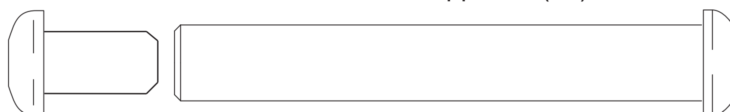

M8 x 77mm Knappebolt (68)

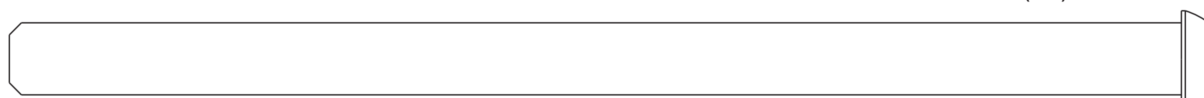

M10 x 78mm Knappebolt (71)


M6 x 80mm Skrue (70)


M10 x 80mm Knappebolt (79)


M10 x 90mm Knappebolt (67)


M10 x 70mm Boltsett (73)

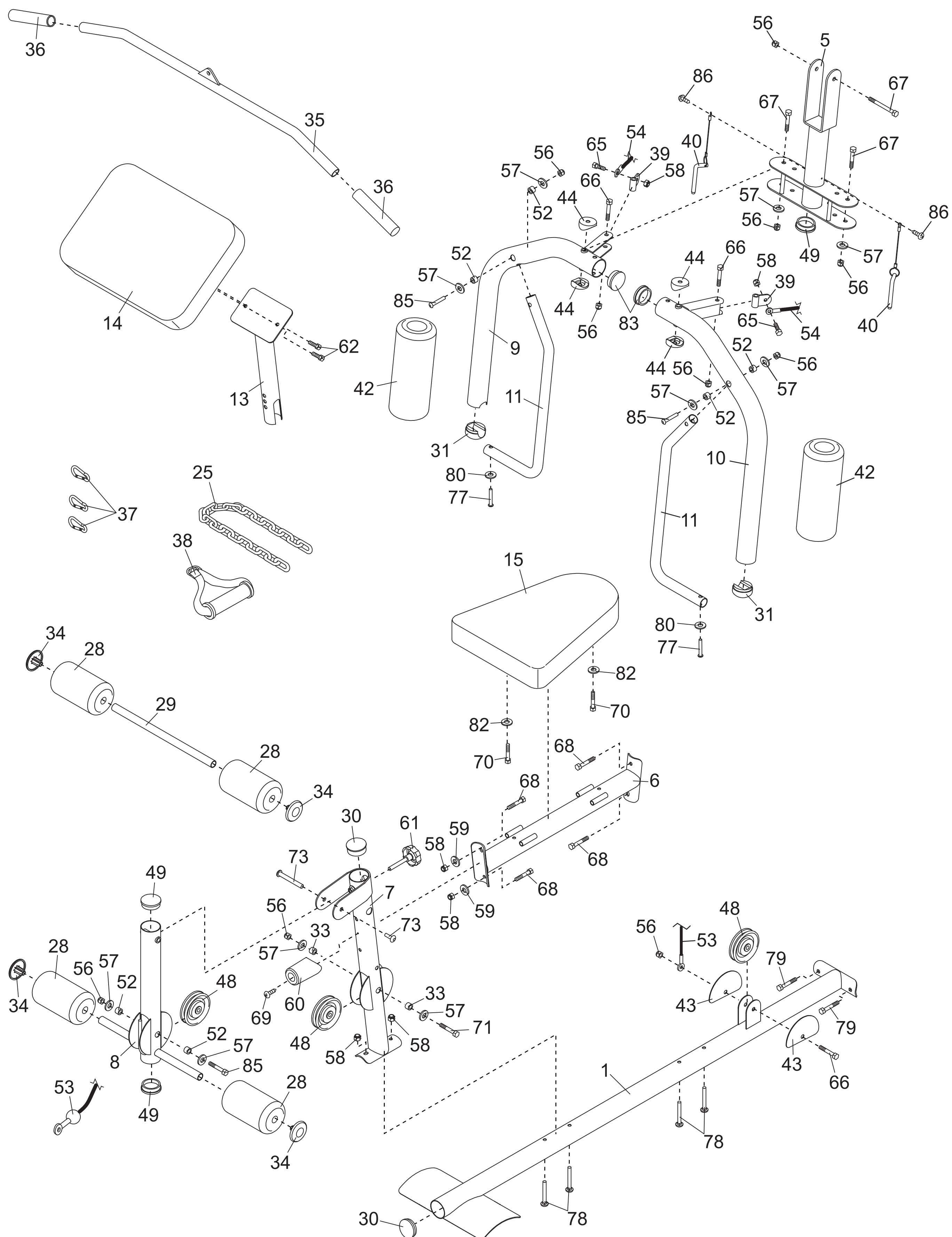

M10 x 155mm Knappebolt (74)

Deleliste—modellnr WEEVSY2826.0

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Base	1	47	Tynn reimskive, 90mm	2
2	Stabilisator	1	48	Reimskive, 90mm	10
3	Stolpe	1	49	Rund indre kapsel, 57mm	3
4	Toppramme	1	50	Stor kabelfanger	2
5	Dreieramme	1	51	Kabelfanger	1
6	Seteramme	1	52	Avstandsstykke, 16mm	6
7	Fremre ben	1	53	Nedre kabel	1
8	Benspak	1	54	Armkabel	1
9	Høyre arm	1	55	Øvre kabel	1
10	Venstre arm	1	56	Nylon låsemutter, M10	23
11	Håndtak	2	57	Skive, M10	20
12	Lås	1	58	Nylon låsemutter, M8	12
13	Curlstamme	1	59	Skive, M8	6
14	Curlpute	1	60	Bendemper	1
15	Sete	1	61	Curl-skrue	1
16	Rygglene	1	62	Knappeskrue, M6 x 17mm	2
17	Deksel	1	63	Dobbel U-brakett	1
18	Toppdeksel	1	64	Låsepinne	1
19	Venstre deksel	1	65	Skulderbolt, M8 x 19mm	2
20	Høyre kapsel	1	66	Knappebolt, M10 x 52mm	4
21	Vektholder	2	67	Knappebolt, M10 x 90mm	3
22	Vekt	12	68	Knappebolt, M8 x 77mm	6
23	Vekttubekapsel	1	69	Skrue, M4 x 19mm	2
24	Vekttube	1	70	Knappeskrue, M6 x 80mm	4
25	Kjetting	1	71	Knappebolt, M10 x 78mm	5
26	Vektpinne	1	72	Rund ytre kapsel, 64mm	2
27	Vektdemper	2	73	Boltsett, M10 x 70mm	1
28	Liten skumpute	4	74	Knappebolt, M10 x 155mm	1
29	Putetube	1	75	Knappebolt, M10 x 62mm	2
30	Rund indre kapsel, 64mm	4	76	Avstandsstykke, 13mm	2
31	Håndtakskapsel	2	77	Knappebolt, M10 x 40mm	2
32	Rund ytre kapsel, 38mm	1	78	Låsebolt, M8 x 74mm	4
33	Avstandsstykke, 38mm	10	79	Knappebolt, M10 x 80mm	2
34	Putekapsel	4	80	Stor skive, M10	2
35	Nedtrekksstang	1	81	Knappebolt, M10 x 45mm	3
36	Håndgrip	2	82	Skive, M6	4
37	Kabelklemme	3	83	Tykk, rund indre kapsel, 57mm	2
38	Ankelstropp	1	84	Skrue, M4 x 10mm	4
39	Kabeldreier	2	85	Knappebolt, M10 x 72mm	3
40	Armpinne	2	86	Skrue, M4 x 16mm	6
41	Rund plate	4	87	Mutter, M12	1
42	Stor skumpute	2	88	Stor skive	1
43	Halvsirkelformet plate	10	#	Brukerveiledning	1
44	Armforing	4	#	Smøremiddel	2
45	Justerbar U-brakett	1	#	Umbrakonøkkel	1
46	V-reimskive	2			

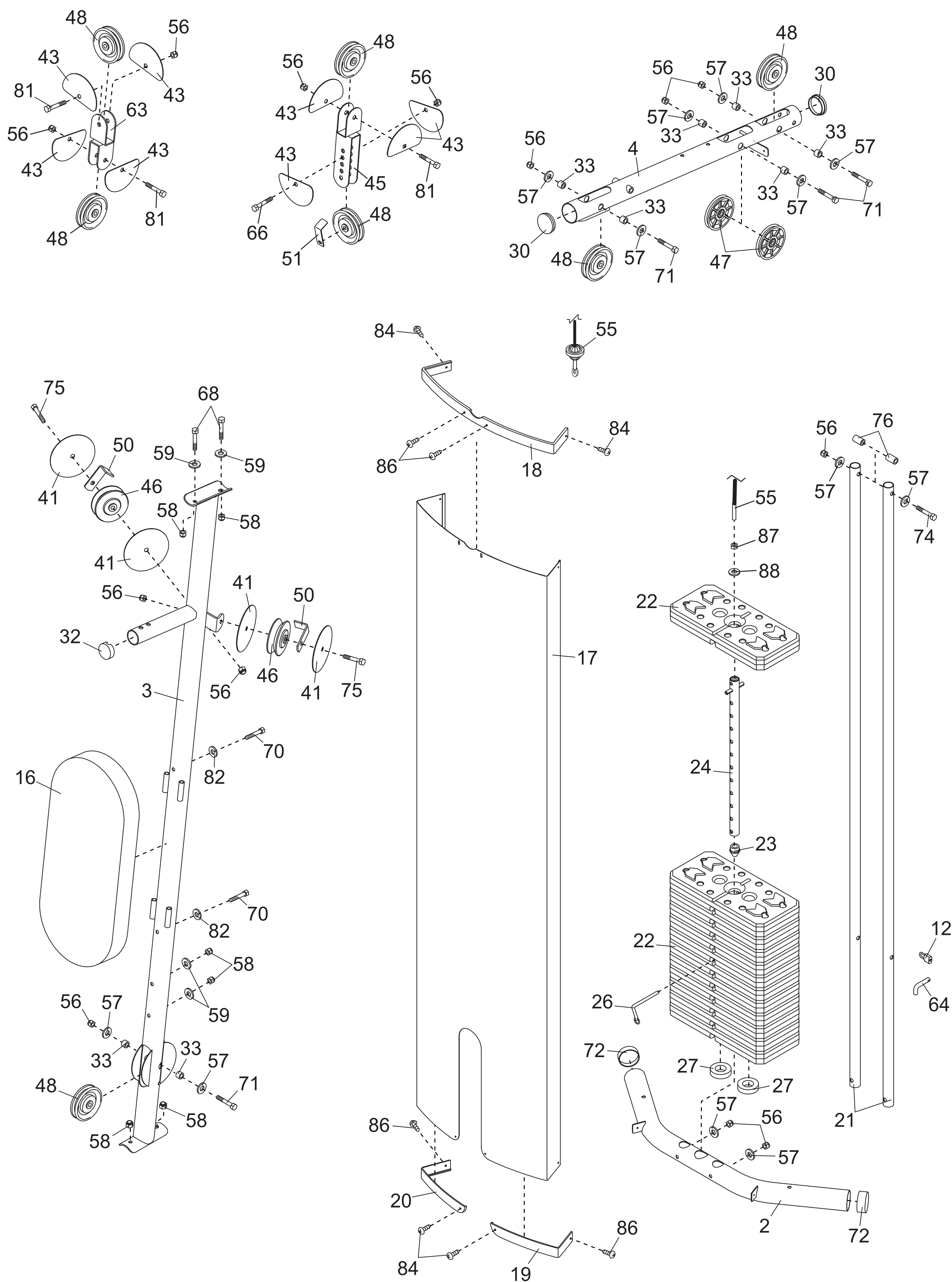
Oversiktsdiagram A—Modellnr. WEEVSY2826.0

R0706A



Oversiktsdiagram B—Modellnr. WEEVSY2826.0

R0706A



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen (”USER’S MANUAL”).

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Telefaks : 32 27 27 01
Kundeservice : 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.